Informacja prasowa

Łódź 11. września 2024 r.

**POZNAJ SPOSOBY NA BUDOWANIE ZDROWYCH RELACJI RODZINNYCH. PRZYJDŹ NA DZIEŃ OTWARTY W ŁÓDZKIEJ FUNDACJI TRAMPOLINA I SPOTKAJ SIĘ ZE SPECJALISTAMI**

**Łódzka Fundacja Trampolina zaprasza rodziców nastolatków, młodzież i pary na Dzień Otwarty, podczas którego będzie można dowiedzieć się, w jaki sposób budować zdrowe relacje rodzinne. W programie przewidziane są warsztaty i konsultacje indywidualne ze specjalistami: psychologami, terapeutami, pedagogami oraz mediatorami. Dzień Otwarty odbędzie się w niedzielę 15 września w Łodzi, w siedzibie Łódzkiej Fundacji Trampolina. Wszystkie spotkania będą darmowe, ale obowiązują zapisy.**

Uczestnicy wydarzenia będą mogli skorzystać z konsultacji i porad w zakresie wsparcia terapeutycznego oraz uzyskać wiedzę o mediacjach rodzinnych w nurcie Porozumienia Bez Przemocy. Będzie możliwość odbycia spotkania indywidualnie, albo w grupie. Dzień Otwarty w Łódzkiej Fundacji Trampolina to okazja do poznania grona specjalistów fundacji – psychologów, pedagogów, terapeutów i mediatorów. W ciepłej i rodzinnej atmosferze, jaka panuje w fundacji na co dzień, będzie można dowiedzieć się, na czym polegają prowadzone w fundacji grupy wsparcia, kręgi dla rodziców czy grupy rozwojowe.

**Dla Rodziców nastolatków**

Rodzice będą mogli zadać pytania dotyczące problemów wychowawczych, niepokojących zachowań nastolatków czy wątpliwości rodzicielskich, a specjaliści udzielą wskazówek na temat dalszych kroków, które można podjąć, aby zadbać o siebie i bliskich. W programie przewidziano warsztaty dla rodziców nastolatków: Pozytywna Dyscyplina, Akademia Rodzica Nastolatka oraz Mindfulness dla Rodziców. Dodatkowo będzie można porozmawiać z prowadzącym Grupę Wsparcia dla Ojców nastolatków, który podejmuje tematykę wyzwań, jakie napotykają ojcowie w towarzyszeniu dorastającym dzieciom.

**Dla Nastolatka i Młodego Dorosłego**

Jeśli zastanawiasz się, jak wesprzeć swojego nastolatka lub młodego dorosłego w trudnym okresie dorastania, to fundacja zaprasza na indywidualne konsultacje dotyczące Treningu Umiejętności Społecznych. Podczas konsultacji będziesz mógł porozmawiać na temat spotkań, które prowadzone są dla młodzieży w różnych grupach wiekowych: 11-13 lat, 14-16 lat, 16-18 lat oraz 19-22 lata.

**Dla Par**

W tym roku Łódzka Fundacja Trampolina wprowadza całkiem nowy cykl warsztatów i spotkań indywidualnych, skierowanych do par: Rozwojową Grupę dla Par oraz Terapię dla Par. Podczas Dnia Otwartego zapraszamy pary, które pragną zrozumieć siebie i swoje relacje, na spotkanie indywidualne ze specjalistką, która prowadzić będzie nowe zajęcia w Fundacji i która podpowie jaką drogę warto wybrać, aby uzdrowić lub wzmocnić relację partnerską i być w związku bliżej siebie nawzajem.

**Skocz z nami ku zdrowym relacjom rodzinnym!**

Jak mówi Magdalena Jóźwiak, prezes fundacji i mediatorka rodzinna: *„Wierzymy, że droga do bliskości i spokoju w rodzinie to zdrowe relacje, które pozwalają na lepsze rozumienie siebie nawzajem oraz uwzględniają potrzeby nasze i naszych bliskich. Tą ideą chcemy dzielić się z dorosłymi i z nastolatkami. Czekamy na Łodzian 15 września, zapraszamy do odwiedzenia naszej fundacji i spotkania ze specjalistami. Przygotowaliśmy niezwykle bogaty program, każdy wyjdzie z naszej fundacji z nową wiedzą oraz wsparciem”*.

**Dzień Otwarty w Łódzkiej Fundacji Trampolina odbędzie się w niedzielę 15 września przy ul. Deca 1 w Łodzi, w godz. 10-16. Wszystkie spotkania, zarówno indywidualne jak i grupowe będą bezpłatne, ale wymagany jest zapis w celu zagwarantowania miejsca.** Zapisy odbywają się przez stronę: <https://www.lodzkafundacjatrampolina.pl/index.php/dzie%C5%84-otwarty>

\* \* \*

**O Łódzkiej Fundacji Trampolina**

Łódzka Fundacja Trampolina wspiera rodziców nastolatków, nastolatków oraz pary w budowaniu zdrowych relacji rodzinnych. To miejsce, w którym można zadbać O SIEBIE - podzielić się emocjami w bezpiecznej atmosferze, zostać usłyszanym bez ocen i interpretacji, poszukać nowej drogi, aby uzdrowić relacje w rodzinie i spojrzeć na aktualne doświadczenia z większym dystansem i nadzieją na pozytywne rozwiązania. Fundacja prowadzi grupy wsparcia dla rodziców, kręgi dla ojców, warsztaty kompetencyjne, Treningi Umiejętności Społecznych dla nastolatków i młodych dorosłych oraz grupę rozwojową dla Par.

Łódzka Fundacja Trampolina

ul. Deca 1, Łódź

tel. 533 773 713

[kontakt@lodzkafundacjatrampolina.pl](mailto:kontakt@lodzkafundacjatrampolina.pl)

<https://www.lodzkafundacjatrampolina.pl>

<https://www.facebook.com/lodzkafundacjatrampolina>

**Kontakt dla mediów:**

Agnieszka Burzyńska

studio PRowokacja agencja PR

tel. 691 91 00 37

[agnieszka.b@studioprowokacja.pl](mailto:agnieszka.b@studioprowokacja.pl)